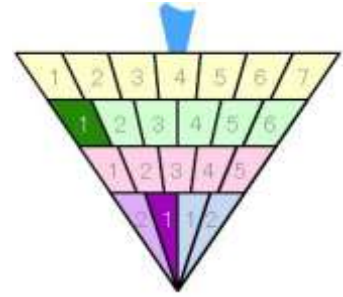


世羅町



食事バランスガイドでは



アスパラポタージュ

【材料 (5人分)】

アスパラガス…2束

たまねぎ…50g

バター…15g

水…300cc

固形スープの素…2個

牛乳…400cc

こしょう…少々

【作り方】

- ① アスパラガスは穂先を切り取り 3cm に切っておく。穂先だけさっとゆで、別にとっておく。
- ② たまねぎは薄切りにし、①と一緒にバターで炒め、水と固形スープの素を加えて煮る。
- ③ 柔らかくなったら火を止め、牛乳を加えミキサーにかけ、すりつぶす。
- ④ 再び火にかけ、こしょうを加えて味を調える。
- ⑤ ④を器に入れ、ゆでた穂先を盛り付ける。

《料理のポイント》

ミキサーにかけた後、再加熱する時は、沸騰しないように気をつけましょう。

冷製スープにしても美味しく召し上がれます。

《特産物》

昼夜の温度差が大きい世羅台地は、アスパラガスの生産に適しており、この特産品を使ったおすすめ料理です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー123kcal, たんぱく質 5.1g, 脂質 7.3g, 炭水化物 10.1g, 塩分 1.3g